

Der Anti-Angst Artikel



Strahlende Sonne und blauer Himmel

Von überall prasseln Ängste auf Euch ein? Schlimme Bilder von Intensivstationen, Militärtransporter, die mit Särgen zu Krematorien fahren, Krankenschwestern mit Schweiß auf der Stirn oder Bilder von leeren und geplünderten Supermarkt-Regalen? Es wird Zeit, der allgemein um sich greifenden Angst etwas entgegen zu setzen. Voilá ich präsentiere: Den Anti-Angst Artikel.

Warum Du keine Angst vor Covid-19 haben musst

Es trifft nur die Älteren. Die Leute, die sowieso schon krank sind. Es trifft die Dummen und Unvorsichtigen. Es trifft die Leute, die trotz Warnung Ski gefahren sind und noch auf den letzten Drücker ins Ausland fliegen mussten. Aber selbst die hat man jetzt gerettet. Die Gemeinschaft rettet nämlich alle Menschen, auch die Dummen und Unvorsichtigen.

Die Todesrate bei dem aktuellen Corona-Virus ist ziemlich niedrig, bei den meisten verläuft es wie eine einfache Grippe, wenn überhaupt. Die aktuellen Zahlen liegen so ca. bei 0,3 Prozent. Dann nimm Dir mal 100 Äpfel, lege sie auf deinen

Küchentisch und lege dann ein Stück zur Seite, das 0,3 Prozent entspricht. Dann siehst du, wie wenig das ist.

Klopapier und Nudeln helfen Dir nicht. Sie pflegen nur deine Ängste. Also stell dich deinen Ängsten. Irgendwann ist auch das überstanden. Der Ausbruch des Virus verläuft nach mathematischen Gesetzmäßigkeiten, wie eine „Kurve“. Und jede Kurve, ganz egal wie steil sie auch noch wird, endet eines Tages.

In der Wirtschaft wird diese Krise heftige Reformen auslösen. Es kommt endlich der Schwung in das Land, den wir dringend benötigt haben. Ab und zu muss sich ein Land und eine Gesellschaft verändern, eine „Krankheit“ ist immer ein gewisser Auslöser dafür. Irgendwann wird es auch wieder aufwärts gehen! Und davon kannst Du direkt profitieren! Vielleicht bekommst du dann einen besseren Job? Vielleicht fängst du etwas ganz neues an? Vielleicht machst du in Zukunft einen Job, der dich glücklicher macht? Wo du anderen noch besser helfen kannst? Oder einen neuen Job, der dir mehr Freiheit und Selbstständigkeit bietet?

Nutze Deine Phantasie- aber richtig

Klar- kurzfristig sieht man die Geldscheine aus dem Fenster segeln und die Assoziationen zu unzähligen Zombie-Filmen flattern über unser Inneres. Aber hey, dann hättest du einfach weniger Zombie – Filme sehen sollen.

Denk positiv und lenke Deine Gedanken in die richtige Richtung!

Du hast jetzt endlich Zeit für deine Mitmenschen. Sie wollen plötzlich wieder mit dir reden. Denn alle sind jetzt ein Stück weit „einsam“ geworden. Stell dir vor, wie schön es wird, wenn du nach der Krise wieder alles machen kannst, was dir jetzt noch verboten wird! Endlich wieder ins Restaurant gehen, endlich wieder einkaufen, endlich wieder reisen! In ein paar Monaten ist alles überstanden, dann ist der Sommer da,

irgendwann kommt ein Impfstoff. Die Wissenschaftler arbeiten mit Hochdruck daran. Wir müssen nur ein bisschen stillhalten, ein bisschen zurückziehen, aber irgendwann wird es aufwärts gehen!

Die Menschen, die mit Covid-19 erkranken, werden zum großen Teil immun werden! Dann kann das Virus sie überhaupt nicht mehr jucken. Denn es gibt auch so etwas wie ein Immunsystem. Eine natürliche innere Abwehr! Der sollten wir vertrauen! Wir sollten uns und andere stärken. Aber nicht mit Ängsten, sondern mit Hoffnung und Zuversicht.

Wenn Du zuviele Ängste hast, dann schau einfach weniger Fernsehen. Fang an Dein Gehirn zu benutzen! Überlege, was wirklich sinnvoll ist und was nicht. Ist es logisch, soviel Desinfektionsmittel zu hamstern? Ist es ratsam, sich Toilettenpapier oder andere Hygieneartikel jetzt in unzähligen Mengen zu horten? Und dafür sogar die Unversehrtheit von anderen Menschen aufs Spiel zu setzen?

Nein das ist alles nicht sinnvoll. Es ist nur ein Ausdruck der inneren Ängste. Du musst jetzt lernen, deine Ängste zu akzeptieren. All deine Gefühle, die schönen wie die guten in deine Persönlichkeit zu integrieren. Es ist jetzt an der Zeit das auszudrücken, was dich belastet. Es ist an der Zeit, zu schreien, zu weinen und alles heraus zu lassen!

Du hast jetzt viel Zeit. Du kannst die freie Zeit zu Hause sinnvoll nutzen. Mal wieder ein Hobby anfangen, dass viel zu lange brach lag. Mehr lesen, vielleicht ein schönes neues Buch anfangen oder eine neue Serie auf Netflix schauen. Du könntest eine Sprache lernen oder Programmieren lernen. Du könntest mal Videochat ausprobieren. Oder irgendwas, für das „nie Zeit“ war. Du kannst Zeit mit deinem Partner verbringen. Sex. Du kannst Gymnastik oder Joga machen. Du könntest etwas anpflanzen und schauen wie es wächst. Und wenn es nur etwas kleines ist. Du könntest dir ein Haustier zulegen. Oder etwas fotografieren. Du könntest wieder lernen, „zu sehen“ und „zu

fühlen“ wo du sonst immer nur „gekauft“ hast.

Du könntest die Krise für soviele sinnvolle Dinge nutzen! Es ist dein Leben. Nutze es.